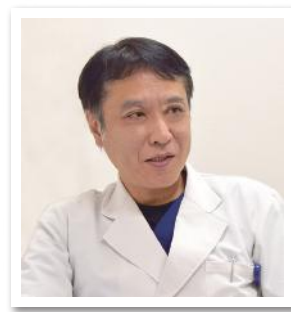


健康医療ナビ

食べ過ぎ・運動不足の 危ない// 人は要注意 隠れ脂肪肝



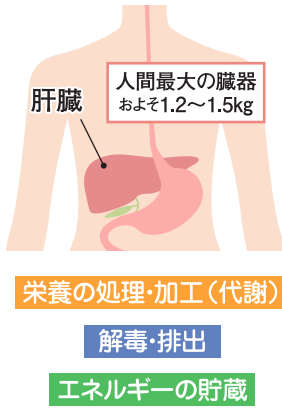
● ひとち野ステーション
クリニック 院長
千葉 俊也先生



食べ過ぎや運動不足などの生活習慣が引き起こす「脂肪肝」。肝臓に中性脂肪が過剰にたまる脂肪肝は、放置しておくとも深刻な疾病を招くことも。サンミットひとち野東ステーションフロント1階に開院した「ひとち野ステーションクリニック」院長の千葉俊也先生に脂肪肝とはどのような病気か話を聞きました。

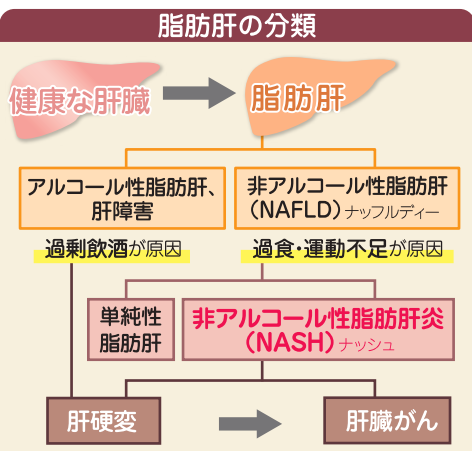
肝機能が低下していても 物言わぬ静かな臓器

肝臓は体のの中で最も大きな消化器系の臓器で、食事から摂取した三大栄養素である炭水化物(糖質)、たんぱく質、脂質など、さまざまな栄養素を分解して体内に取り込んだり、一時的に蓄えて必要な時に体内へ送り出したり、「代謝」と呼ばれる代表的な役割を担っています。また、アルコールや薬剤などの体に有害な物質を解毒したり、老廃物を排泄する大切な機能もあります。



肝機能が低下すると、倦怠感や嘔気などの自覚症状や、黄疸などの他覚症状を伴う場合もあります。また、多少トラブルを抱えていても、無症状であることも少なくありません。症状が表に出にくいことから、健康診断などで初めて「異常」と診断される場合がほとんどです。

かつて、肝硬変や肝臓がんに至る慢性肝疾患の主な原因は、B型およびC型肝炎ウイルス感染によるウイルス性肝炎とされてきましたが、近年では抗ウイルス薬の投与により、治癒や病状の十分なコントロールが可能となり、減少傾向にあります。



脂肪肝とは、肝臓内の細胞に脂肪(中性脂肪)が30%以上蓄積された状態のことです。発生の頻度は男性の方が多く、女性も50歳以降になると増えてきます。食生活の欧米化に伴い、脂肪を多く含んだ食事が増えたこと、食べ過ぎ、運動不足などが原因といわれています。

脂肪肝は過剰飲酒などが要因となる「アルコール性」と、飲酒をしなくても脂肪肝になる「非アルコール性(NAFLD)」に分れます。かつて、非アルコール性は重篤な肝臓病に進行しないと考えられていましたが、近年、一部は「非アルコール性脂肪肝炎(NASH)」と呼ばれる病態へ移行し、放っておくと肝硬変へ進展

ところが、ウイルス感染もなく、大酒飲みでもないのに、肝硬変や肝臓がんを発症する人が増え、最近注目されています。それが、脂肪肝が進行して発症する「非アルコール性脂肪肝炎(NASH)」という病態です。

脂肪肝の原因は肥満 生活習慣の見直しが必要

非アルコール性脂肪肝になる最大の理由は「肥満」です。加えて、高血圧や糖尿病、脂質異常症などの生活習慣病とも関連しています。それらが影響して動脈硬化を引き起こし、脳卒中や心筋梗塞などを誘発し、進展させるリスクを高めることにもなります。

現在のところ、非アルコール性脂肪肝の治療において、未だ確立された薬物療法はありません。非アルコール性脂肪肝に対する治療の原則は、「食事療法」「運動療法」などの生活習慣の改善に取り組みることが基本です。

カロリー制限やバランスの取れた食事を心掛け、食べ過ぎないように注意すること、そして日常生活の中で体を動かす習慣をつけ、運動不足を解消しましょう。アルコールを飲み過ぎる人は、お酒を控えることが大切です。また、高血圧、糖尿病、脂質異常症の予防や適切な治療を併せて行う必要もあります。

検査では血液検査と、腹部超音波検査(エコー)やCT検査などの画像解析とを合わせて診断します。自覚症状が乏しく、脂肪肝を指摘されても多くの人が放置したままです。定期的に健康診断を受けて自分の健康状態をチェックし、生活習慣の見直しを心掛けましょう。

茨城県牛久市
サンミットひとち野東 ステーションフロント
JR常磐線「ひとち野うしく」駅
駅直結 徒歩1分
雨に濡れない
屋根付き
ペDESTリアンデッキ(2F)

私たち シニア世代の想い
私たち 子供世代の願い
まだまだ「元気」でも? 「もしも」の備えは大切!
親には毎日を安心して暮らして欲しい。
2021年1月より当マンション1階にオープン
クリニック 調剤薬局
ひとち野ステーションクリニック ライス調剤薬局 ひとち野うしく駅前店

建物共用施設ご見学ツアー開催 [完全予約制]

多彩な娯楽設備や大浴場からレストランまで、全ての施設をご覧頂けます。
物件概要●所在地/茨城県牛久市ひとち野東一丁目32番8●交通/JR常磐線「ひとち野うしく」駅徒歩1分●用途地域/商業地域、防火地域、牛久北部特定土地区画整理事業、ひとち野地区地区計画(センター地区)●地目/宅地●建ぺい率/80%●容積率/400%●敷地面積/3,719.05㎡●建築面積/1,853.72㎡●建築延床面積/18,799.75㎡(容積対象面積14,875.66㎡)●構造/規模/鉄筋コンクリート造、地上14階建●建築確認番号/BCJ18本建確215号変2(2020年1月31日付)●総戸数/226戸(他にクリニック1区画、店舗1区画)●販売戸数/226戸●間取り/1LDK~2LDK●専有面積/44.39㎡~82.19㎡●バルコニー面積/5.33㎡~20.16㎡●駐車場/73台(昇降機機械式41台、平置き31台、身障者対応平置き1台)(月額使用料2,000円~6,500円)●自転車置き場/51台(屋根付平置)●バイク置き場/2台(屋根付平置)(月額使用料1,500円)●ミニバイク置き場/3台(屋根付平置)(月額使用料1,000円)●管理形態/区分所有者全員により管理組合を結成し、管理会社に委託予定●分譲後の権利形態/敷地/専有面積の割合による所有権の共有、建物共有部分等は専有面積の割合による所有権の共有、専有部分は区分所有●建物竣工/2020年9月竣工●入居予定/即入居可●売主/サンヨーホームズ(株)〒550-0005大阪府西区西本町1丁目4番1号オリックス本町ビル8階 国土交通大臣(5)第6105号(一社)大阪府宅地建物取引業協会会員(公社)近畿地区不動産公正取引協議会加盟●販売提携(代理)/(株)タカラレーベンリアルネット 〒103-0025東京都中央区日本橋茅場町1-13-13 七宝ビルディング3階 国土交通大臣(1)第8967号(公社)東京都宅地建物取引業協会会員(公社)全国宅地建物取引業保証協会会員(一社)全国住宅産業協会会員(一社)不動産流通経営協会(公社)首都圏不動産公正取引協議会加盟●設計・監理/飛鳥建設(株) 一級建築士事務所●施工/飛鳥建設(株) 首都圏建築支店●管理会社/サンヨーホームズコミュニティ(株)●第2期1次先着順販売概要●販売戸数/30戸●販売価格(税込)/2,780万円~4,950万円●間取り/1LDK+WIC~2LDK+2WIC●専有面積/47.24㎡~74.67㎡●バルコニー面積/5.33㎡~13.61㎡●管理費(月額)/50,070円~79,150円●※入居者一名増加につき20,000円(月額)加算●修繕積立金(月額)/4,720円~7,470円●修繕積立一時金(引渡時一括払)/708,000円~1,120,500円●管理準備金(引渡時一括払)/50,070円~79,150円●施設費用/インターネット・TV共視聴料(月額)2,970円、ホームセキュリティ監視費(月額)528円、見守りサービス費(月額)550円、コミュニティ会費(月額)300円●販売スケジュール/先着順受付中●先着順受付場所/「サンミットひとち野東ステーションフロント」現地販売事務所●先着順受付時間/10時~18時●取引条件の有効期限/2021年3月末日まで先着順につき、ご希望の住戸が販売済の場合がございます。予めご了承ください。●※表示金額は税込表示です(非課税項目を除く)。●※掲載の外観写真は2020年10月に撮影したものに一部加工を施しています。●※徒歩分は80mを1分として算出した地図上の概測です。